

JÕHVI PÕHIKOOL									
Esmaspäev 4.mai	GR/ML	KCAL	Rasvad	Kül rasv	Süsivesikud	Suhkrud	Valgud	Soola ekv	
Hommikusöök:									
Seitsmeviljapuder	200	171	3.46	2.04	31	4.84	6.86	0.152	
Külm. maasikakuubikud	20	6.84	0.12	0.008	1.26	1.13	0	0	
Kookoshelbed/mandlilaastud keskm.	5	31.22	2.84	1.42	0.27	0.24	0.27	0.002	
Leib/sai (tavaline, glüteenivaba)keskmine	25	55.65	6.97	0.081	9.76	0.8	1.8	0.265	
Lõunasöök:									
Tatar	150	174	1.08	0.17	32.7	0.22	6.42	0.014	
Sealihastrooganov	100	185	14.7	5.15	2.05	1.31	10.8	0.284	
Värske salat keskmine	40	13.42	0.78	0.66	0.9	0.88	0.509	0.07	
Kikerhermes/kidney/herned/läätsed*	40	43.78	0.464	1	5.52	0.625	3.18	0.196	
Värske kurk/paprika/lillk/brokoli/mais/redis**	40	13.52	0.173	0.03	1.878	1.134	0.73	0.036	
Päikesekuivatatud tomatid	20	38.6	2.5	0.26	1.74	1.74	1	0.62	
Kodujuust	50	51.5	2.2	1.41	1.25	1.25	6.65	0.438	
Koolipirn	70	32.48	0	0	7.14	5.6	0.21	0.001	
Piim/keefir/lak.vaba piim/lak.vaba jogurt keskm.	150	74.36	3.39	2.05	6.16	9.08	4.94	0.2	
Leib/sai (tavaline, glüteenivaba)keskmine	25	55.65	6.97	0.081	9.76	0.8	1.8	0.265	
	KOKKU:	682.31	32.257	10.811	69.098	22.639	36.239	2.124	
Oode:									
Kohupiimavaht	100	188	11.1	7.3	10.8	10.8	11.3	0.072	
Kreeka pähklid	20	138.6	12.92	0.93	2.06	0.52	2.82	0.001	
Tee	200	16.9	1.46	0.2	0	0	0.24	0.25	
Sink2tk/juust2tk/või/sai keskmine	13.25	37.82	2.13	4.08	9.64	0.82	2.12	0.187	
Värsked köögiviljad	80	24.83	0.32	0.08	4.72	4.72	5.92	4.326	
	KOKKU:	406.15	27.93	12.59	27.22	16.86	22.4	4.836	
Teisipäev 5.mai									
Hommikusöök:									
Mannapuder	200	212	2.6	1.616	38.8	4.44	7.54	0.107	
Külm. mustikad	20	8.62	0.1	0	1.52	1.28	0.1	0.001	
Kaneel	1	2.43	0.012	0.003	0.275	0.021	0.039	0	
Sink2tk/juust2tk/või/sai keskmine	13.25	37.82	2.13	4.08	9.64	0.82	2.12	0.187	
Leib/sai (tavaline, glüteenivaba)keskmine	25	55.65	6.97	0.081	9.76	0.8	1.8	0.265	
Lõunasöök:									
Riis	150	195	0.36	0.065	41.1	0.054	4.23	0.02	
Kana-koorekaste	100	110.71	7.403	4.027	2.71	0.611	8.23	0	
Värske salat keskmine	40	13.42	0.78	0.66	0.9	0.88	0.509	0.07	
Tomat/porgand/riivpeet/kaalikas***	40	39.85	0.32	0.024	6.64	6.44	3.56	2.27	
Kikerhermes/kidney/herned/läätsed*	40	43.78	0.464	1	5.52	0.625	3.18	0.196	
Marineeritud kurk	40	41.6	0.24	0.04	1.31	1.31	0.28	0.824	
Kreeka pähklid	20	138.6	12.92	0.93	2.06	0.52	2.82	0.001	
Piim/keefir/lak.vaba piim/lak.vaba jogurt keskm.	150	74.36	3.39	2.05	6.16	9.08	4.94	0.2	
Leib/sai (tavaline, glüteenivaba)keskmine	25	55.65	6.97	0.081	9.76	0.8	1.8	0.265	
	KOKKU:	712.97	32.847	8.877	76.16	20.32	29.549	3.846	
Oode:									
Sõrnikud 2tk	100	207	5.2	24.4	10.9	0.8	15.6	0.06	
Hapukoor	20	44.4	4.3	3.08	0.76	0.76	0.66	0.021	
Värsked köögiviljad	80	24.83	0.32	0.08	4.72	4.72	5.92	4.326	
Kakao	200	127.2	4.34	2.56	16.66	16.08	4.82	0.144	
	KOKKU:	403.43	14.16	30.12	33.04	22.36	27	4.551	
Kolmapäev 6.mai									
Hommikusöök:									
Hirspuder	200	220	3.52	1.82	38.4	4.54	7.88	0.11	
Külm. vaarikad	20	7.46	0.1	0	1.08	0.41	0.2	0	
Kookoshelbed/mandlilaastud keskm.	5	31.22	2.84	1.42	0.27	0.24	0.27	0.002	
Leib/sai (tavaline, glüteenivaba)keskmine	25	55.65	6.97	0.081	9.76	0.8	1.8	0.265	
Lõunasöök:									
Kartulipüree	150	134	3.38	2.13	21.9	2.4	3.5	0.039	
Vormitud kalapala	80	181.6	7.6	0.504	18.88	0.216	8.96	0.8	
Soe valge kaste	50	75	4.73	3.11	5.7	2.96	2.29	0.63	
Värske salat keskmine	40	13.42	0.78	0.66	0.9	0.88	0.509	0.07	
Kikerhermes/kidney/herned/läätsed*	40	43.78	0.464	1	5.52	0.625	3.18	0.196	
Värske kurk/paprika/lillk/brokoli/mais/redis**	40	13.52	0.173	0.03	1.878	1.134	0.73	0.036	
Avokaado-munamääre	50	76	6.6	1.1	0.915	0.58	2.55	0.062	
Fetajuust	20	54.8	4.56	2.86	0.05	0.28	2.96	0.52	
Banaan	70	63.42	0.14	0.4	14.21	12.67	0.84	0	
Piim/keefir/lak.vaba piim/lak.vaba jogurt keskm.	150	74.36	3.39	2.05	6.16	9.08	4.94	0.2	
Leib/sai (tavaline, glüteenivaba)keskmine	25	55.65	6.97	0.081	9.76	0.8	1.8	0.265	
	KOKKU:	785.55	38.787	13.925	85.873	31.625	32.259	2.818	
Oode:									
Omlett	200	248	14.5	4.84	10.5	5.02	18.54	0.53	
Värsked köögiviljad	80	24.83	0.32	0.08	4.72	4.72	5.92	4.326	

Kirsikssell	200	124	0.14	0.3	29.2	24.2	0.32	0.1
	KOKKU:	396.83	14.96	5.22	44.42	33.94	24.78	4.956
Neljapäev 7.mai								
Hommikusöök:								
Kaheksaviljahelbepuder	200	179.2	4	1.994	26.4	5.34	7.38	0.12
Külm. põldmarjad	20	10.72	0.08	0	1.76	1.76	0.24	0
Kaneel	1	2.43	0.012	0.003	0.275	0.021	0.039	0
Keedumuna 1tk	50	72	5.15	1.35	0.15	0.15	6.25	0.184
Leib/sai (tavaline, glüteenivaba)keskmine	25	55.65	6.97	0.081	9.76	0.8	1.8	0.265
	KOKKU:							
Lõunasöök:								
Makaronid	150	248	4.82	0.411	42.8	0.297	7.31	0.014
Kana strogonov	100	126	6.38	1.3	5.07	1.82	11.9	0.484
Värske salat keskmine	40	13.42	0.78	0.66	0.9	0.88	0.509	0.07
Kikerhernes/kidney/hened/läätsed*	40	43.78	0.464	1	5.52	0.625	3.18	0.196
Värske kurk/paprika/lillk/brokoli/mais/redis**	40	13.52	0.173	0.03	1.878	1.134	0.73	0.036
Tomat	40	8.76	0.12	0	1.4	1.36	0.24	0.002
Puuviljasalat	100	64.4	0.252	0.057	14.1	12.9	0.572	0.002
Piim/keefir/lak.vaba piim/lak.vaba jogurt keskm.	150	74.36	3.39	2.05	6.16	9.08	4.94	0.2
Leib/sai (tavaline, glüteenivaba)keskmine	25	55.65	6.97	0.081	9.76	0.8	1.8	0.265
	KOKKU:	647.89	23.349	5.589	87.588	28.896	31.181	1.269
Oode:								
Kartuli-hakklihavorm	150	226.5	11.76	3.28	21.45	2.5	7.99	80
Külm kaste	50	104	8.15	1.2	7.2	0.41	0.31	0.85
Värsked köögiviljad	80	24.83	0.32	0.08	4.72	4.72	5.92	4.326
Banaan	70	63.42	0.14	0.4	14.21	12.67	0.84	0
	KOKKU:	418.75	20.37	4.96	47.58	20.3	15.06	85.176
Reede 8.mai SUPIPÄEV								
Hommikusöök:								
Kaerahelbepuder	200	199.6	5.12	1.77	27.4	5	8.58	0.112
Marjasegu	20	11.46	0.26	0.04	1.66	1.4	0.22	0
Kookoshelbed/mandlilaastud keskm.	5	31.22	2.84	1.42	0.27	0.24	0.27	0.002
Leib/sai (tavaline, glüteenivaba)keskmine	25	55.65	6.97	0.081	9.76	0.8	1.8	0.265
	KOKKU:							
Lõunasöök:								
Frikadellisupp	250	211	7.7	1.32	20.67	1.45	12.8	0.12
Hapukoor	20	44.4	4.3	3.08	0.76	0.76	0.66	0.021
Laktoosivaba hapukoor	20	44.4	4.3	3.08	0.76	0.76	0.66	0.02
Ameerika pannkook (1tk)	40	94	2.28	0.52	15	3.6	3.16	0.192
Moos (suhkruvaba)	10	16.1	0.06	0	3.8	3.5	0.06	0.008
Paprika	60	16.8	0.12	0.06	2.7	2.7	0.66	0.001
Porgand	60	19.44	0.15	0	0	0	3.36	3.24
Õun	70	33.81	0	0	7.63	7.35	0	0
Viinamarjad	65	46.8	0.26	0.039	10.2	9.75	0.39	0.003
Piim/keefir/lak.vaba piim/lak.vaba jogurt keskm.	150	74.36	3.39	2.05	6.16	9.08	4.94	0.2
Leib/sai (tavaline, glüteenivaba)keskmine	25	55.65	6.97	10.149	9.76	0.8	1.8	0.265
	KOKKU:	656.76	29.53	23.609	77.44	39.75	28.49	4.07
Oode:								
Kartulisalat	150	190.5	11.95	4.41	15.9	3.84	4.305	0.807
Viinerid 2tk	50	111	9	3.25	2	0.1	5.5	0.9
Värsked köögiviljad	80	24.83	0.32	0.08	4.72	4.72	5.92	4.326
Piim	150	82.5	3.75	2.4	7.2	7.2	5.1	0.18
	KOKKU:	408.83	25.02	10.14	29.82	15.86	20.825	6.213
Sööklas on olemas laktoosivaba piimale ja maitsestatamata jogurtile lisaks ka hapukoor. Küsi julgelt!								
/ (kaldrkiips) tähistab seda, mida on tootlustaja tellinud antud päevaks.								
*Kauviljade valikus on vähemalt üks nendest toiduainetest.								
**Köögiviljade valikus on vähemalt üks nendest toiduainetest.								
***Köögiviljade valikus on vähemalt üks nendest toiduainetest.								
Joogivesi on sööklas iga toidukord olemas.								
Piim/keefir/puuvili (PRIA)								